

豊能町教育委員会

献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月 春雨スープ 豚肉のマヨネーズ炒め 麦入りごはん 牛乳	「春雨、鶏肉細切れ、玉ねぎ、人参、竹輪、しょうが、にら、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「豚肉、濃口、酒、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、米油、食塩」「米、麦」「牛乳」	599	29.5	18.2	76.7	278	1.5	168	0.65	0.51	20	1.7	3.0
4火 すまし汁 鮭のきのこあんかけ 麦入りごはん 牛乳 納豆	「人参、大根、葉ねぎ、えのきたけ、玉ねぎ、薄口、削り節、昆布パウダー」「鮭、酒、澱粉、米油、エノキタケ、しめじ、人参、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」「納豆」	632	31.6	18.0	90.1	325	2.8	233	0.34	0.68	9	1.5	5.4
5水 味噌汁 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、人参、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	602	28.7	16.2	90.2	323	2.5	211	0.70	0.52	25	2.4	7.3
6木 コーンスープ ツナサラダ コッペパン ヨーグルトドリンク	「クリームコーン缶、スイートコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「玉ねぎ、シーチキン、スイートコーン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、食塩、米油」「コッペパン」「牛乳」	609	28.7	14.3	90.8	909	1.8	78	0.66	0.65	24	2.6	10.2
7金 七夕汁 きゅうりのピリ辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、オクラ、人参、春雨、冬瓜、かまぼこ、薄口、濃口、食塩、澱粉、米油、鶏がらスープ」「きゅうり、豚肉、にんにく、米油、上白糖、濃口、米酢、酒、トウバンジャン、コチュジャン、ごま油、食塩」「米、麦」「牛乳」	597	32.9	15.4	78.8	262	1.6	170	0.72	0.54	21	1.9	2.8
10月 たぬき汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「板こんにゃく、油揚げ、人参、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	595	29.5	18.5	79.4	345	2.2	163	0.70	0.48	11	1.5	3.2
11火 麩のすまし汁 八宝菜 麦入りごはん 牛乳 納豆	「白玉ふ、玉ねぎ、人参、大根、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「豚肉、青ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、濃口、澱粉、ごま油、食塩、酒、米油、白こしょう、オイスターソース」「米、麦」「牛乳」「納豆」	599	30.7	17.0	85.1	343	3.1	306	0.65	0.65	21	2.1	6.1
12水 トックスープ タコライス ^{の具} 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「豚肉ミンチ、玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、米油、食塩、白こしょう、濃口、上白糖、カットマト缶詰、ケチャップ、鶏がらスープ、タバスコ」「米、麦」「牛乳」	598	26.5	13.8	93.5	254	1.5	223	0.63	0.49	15	2.2	3.0
13木 ミネストローネ 鶏ささみ揚げのレモンソース コッペパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ」「ささみ、酒、澱粉、米油、濃口、みりん、レモン果汁、上白糖」「コッペパン」「牛乳」	618	22.2	21.0	75.8	316	2.6	207	0.76	0.73	18	2.4	3.4
14金 豊能カレー ザワークラウト 麦入りごはん ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「豚肉、なす、玉ねぎ、かぼちゃ、青ピーマン、人参、にんにく、しょうが、カレールー、米油、赤ワイン」「キャベツ、きゅうり、人参、食塩、米酢、上白糖、黒こしょう」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	596	25.2	10.1	####	923	8.8	232	0.68	0.45	31	2.0	5.8
17月	海の日												
18火 豚丼の具 キャベツと竹輪の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、根深ねぎ、玉ねぎ、糸こんにゃく、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、酒、削り節」「キャベツ、竹輪、玉ねぎ、しょうが、米油、濃口、トウバンジャン、赤みそ、みりん」「米、麦」「牛乳」	596	29.9	14.7	87.0	381	2.0	84	0.71	0.48	24	1.9	3.3
19水 ワンタンスープ ホイコーロー 麦入りごはん 牛乳	「白菜、人参、ワンタン、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「豚肉、キャベツ、人参、にら、米油、にんにく、しょうが、赤みそ、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」	596	29.3	15.0	87.7	282	1.8	287	0.71	0.53	27	2.2	3.8

* 献立は変更することがあります。



豊能町で作られた食べ物が出る日です。